

Cómo preparar kimchi casero

media

Ingredientes

- 2 coles chinas (napa)
- 150 gr. de harina de arroz (puede ser de trigo también)
- 4 ramilletes de cebollino
- 2 nabos medianos. El nabo daikon o japonés es un tipo de rábano de color blanco que es muy rico para activar el hígado.
- 3 vasitos de chile coreano en polvo (gochugaru) se encuentra en cualquier súper mercado asiático o en internet.
- Un vaso pequeño de salsa concentrada de anchoas (meulchi aekjeot)
- 8 dientes de ajo
- 50 gr. de jengibre
- 500 gr. Sal gorda (utilizada para salar y posteriormente eliminada con el agua)

NOTA: Hay gente que le añade azúcar pero mi amigo Eok Seon dice que no es muy recomendable ya que la hoja pierde la textura crujiente (pasa lo mismo con la sal fina). El azúcar se emplea más en *kimchi* de ensalada que se suele consumir en una semana. Si se le quiere dar cierto dulzor es mejor utilizar un poco de sacarina.

Preparación

Preparación

- Se lava bien la col bajo el agua del grifo para eliminar bacterias. Cortamos la col china a lo largo en cuatro trozos. La col se corta sólo hasta la mitad desde el extremo de la raíz. Asegúrese de no cortar todo hacia abajo puesto que las hojas más pequeñas en el centro se dañaran y quedarán inservibles. Después de realizar un pequeño corte se separa cuidadosamente con las manos como se puede observar en la foto.

- Se va echando puñados de sal gorda entre cada hoja de la col. Y se colocan contrapeadas en un recipiente grande. Dejamos reposar durante al menos 4 horas. Con el tiempo observaremos cómo se reduce el volumen de la col y libera el agua en este proceso. En esta fase la sal acabará con todas las bacterias dañinas.
- Cuando ya hayan pasado las cuatro horas aclararemos con agua las coles para quitar la sal gorda, operación que se realizará por lo menos dos veces, según lo saladas que estén. Se escurre bien el agua (las podemos dejar en un colador durante 15 minutos). Cuanto menos líquido tenga la col, más concentrados serán los sabores.
- Después se machaca el jengibre junto con los dientes de ajo pelados y troceados. Se puede utilizar una batidora de mano hasta formar una pasta.
- En una cazuela mezclamos chile en polvo con la harina de arroz y un poco de agua a fuego lento y se remueve despacio con la ayuda de unas varillas eléctricas para obtener una mezcla mejor, aunque con el tenedor es suficiente. Se deja enfriar.
- Acto seguido, agregue la pasta de jengibre y ajo a la pasta.
- Sin dejar de remover en ningún momento, se echa la salsa concentrada de pescado.
- A continuación añadimos el cebollino finamente picado y el nabo cortado en tiras muy finas a la pasta.
- Ahora introducimos la pasta entre las hojas de col previamente lavadas y las embadurnamos bien con ayuda de guantes (para evitar el picor y las manchas en las manos). Asegúrese de frotar la pasta en todas las hojas externas e internas.
- Al final se repliega la col sobre sí misma y se utilizan las últimas hojas externas como cierre para envolver la col en un haz como en la foto.
- Introducimos las coles en recipientes con tapa (preferiblemente de cerámica o de cristal), las cubrimos con hojas de col (si han sobrado) y sacamos todo el aire (si es necesario utilizamos una piedra pesada y limpia), cerramos

herméticamente y dejamos reposar para que fermente en la nevera. Se puede consumir enseguida pero lo ideal es dejarlo una o dos semanas para que el proceso de fermentación se produzca plenamente y se formen las bacterias benignas para nuestra flora intestinal. En esta fase las bacterias denominadas *Lactobacillus*, convierten los azúcares y carbohidratos en ácido láctico, que conserva las verduras y les da ese sabor picante tan característico.

- El resultado será una combinación de verduras tiernas, picantes y crujientes al mismo tiempo que un matiz ácido. Si se conserva con cuidado en la nevera, el *kimchi* puede llegar a durar hasta tres años. Es mejor envolver bien los recipientes para evitar que el olor contamine el resto del frigorífico. Tal y como omentamos en nuestro artículo sobre el kimchi, este dará la nota de sabor a cualquier plato. Algunas personas añaden un toque final de granos de sésamo al servirlo.